https://www.youtube.com/watch?v=sn7CBxTYwO4

Khi quý vị thực hành chánh niệm về thân quý vị đạt được chánh định, rồi an trú cái thấy thuần túy gọi là tỉnh giác, thì lúc đó quý vị kinh nghiệm được khổ diệt, quý vị kinh nghiệm được giải thoát, cái giải thoát đó gọi là tâm giải thoát và cụ thể là giải thoát đó là do chánh định mà khởi lên, cho nên cái giải thoát đó gọi là tâm giải thoát. Còn quý vị thực hành quán thọ, quán tâm, quán pháp để khởi lên trí tuệ, khởi lên cái hiểu biết đúng sự thật gọi là chánh tri kiến thì lúc đó quý vị kinh nghiệm được giải thoát, cái giải thoát đó gọi là tuệ giải thoát. Cho nên phần định gọi là tu chỉ thì quý vị kinh nghiệm được kết quả của nó là kinh nghiệm được tâm giải thoát, còn quán thọ, quán tâm, quán pháp là quý vị là an trú được trí tuệ chánh tri kiến. Cho nên lúc đó quý vị kinh nghiệm được tuệ giải thoát. Nói gọn lại là tu chỉ kinh nghiệm được tâm giải thoát, tu quán kinh nghiệm được tuệ giải thoát.

Bây giờ tôi xin trả lời các câu hỏi mà quý vị thiền sinh của Gosinga Thiên Phước đã gửi cho ban tổ chức. Hôm nay có rất là nhiều câu hỏi cho nên những câu hỏi đơn giản, không quan trọng hoặc là chưa học thì tôi sẽ trả lời lướt qua.

Câu 1 Thiền sinh Diệu Nhã: Xin ngài chỉ dạy cho chúng con: Một, khi chết làm sao biết được cảnh giới hiện lên là thật hay là giả?

Trả lời: Cái này quý vị chưa học đến, ngày thứ bảy quý vị mới học đến luân hồi tái sinh, cụ thể là sau khi chết nó xuất hiện cái gì.

Hai: Xin ngài chỉ dạy chúng con cách ngồi thiền ít đau tê chân và cách xả thiền?

Trả lời: Quý vị thấy rằng thiền không có xả thiền mà chỉ đổi tư thế, cho nên thiền là phải thực hành liên tục từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ. Nó chỉ đổi từ tư thế này sang tư thế khác chứ không có chuyện là xả thiền. Xả thiền có nghĩa là kết thúc thời thực hành đó, cho nên quý vị phải hiểu rằng thiền thực chất là một chi phần của bát chánh đạo. Chi phần chánh định và bát chánh đạo là một lối sống. Nó diễn ra từ khi thức dậy cho đến khi đi vào giấc ngủ. Cho nên hành thiền cũng liên tục suốt cả ngày chứ không có thời gian gọi là xả thiền, là nghỉ. Đương nhiên lý thuyết là như vậy, nhưng chúng ta chưa thể thực hành được liên tục từ sáng đến tối, nhưng chúng ta phải hiểu rằng sự thực hành phải liên tục, cho nên không có khái niệm xả thiền. Rồi cách thiền ít tê chân, nếu như quý vị vào định được thì lúc đó đâu có đau chân, đâu có tê chân nữa, lúc đó là có vui, có thoải mái gọi là hỷ lạc, thì lúc đó đâu còn có cái đau nó chi phối nữa. Cho nên cách để khỏi đau tê chân là chỉ khi nào quý vị thực hành đúng, quý vị đạt được định. Quý vị thực hành nghe như thế nào thì thực hành như thế đó, đừng có suy nghĩ về tại sao lại như vậy. Thực hành cho đúng thì quý vị đạt được định sơ thiền và đặc biệt là từ nhị thiền trở lên. Ai mà đạt được nhị thiền thì lúc đó là không còn bị cái đau chân, tê chân nó chi phối nữa.

Ba: Khi mới vào thiền con ngậm chặt răng lưỡi, nhưng con bắt nhịp hơi thở chậm và khi có vọng tưởng khởi lên thì mất nhịp hơi thở. Vậy bằng cách nào bắt nhịp hơi thở nhanh và tốt?

Trả lời: Quý vị vẫn bị ám ảnh bởi hơi thở cho nên quý vị thấy rằng phải loại bỏ cái ám ảnh đó đi. Đa phần quý vị đã học là quý vị tập trung vào hơi thở và quý vị thấy rằng nếu như là tập trung quý vị luôn luôn chỉ tập trung vào cảm

giác răng lưỡi là xong, chứ không phải tập trung vào cảm giác thở vô thở ra. Cái nhịp đó nó tự động, quý vị chỉ duy trì cái thấy cảm giác răng lưỡi cho thường xuyên liên tục, quý vị nhớ điều đó, thỉnh thoảng nghĩ đến nhớ đến, duy trì cái thấy cảm giác răng lưỡi liên tục. Đương nhiên là duy trì cái thấy đó thì cũng đồng nghĩa với duy trì cái sự chú tâm cảm giác răng lưỡi thường xuyên.

Câu 2: Kính thưa sư đây có phải là là tâm si không ạ, đôi lúc con nghĩ cuộc đời chỉ loanh quanh kiếm miếng ăn nuôi miệng, ăn uống, ngủ nghỉ, vệ sinh, sống qua ngày chờ qua đời, chưa kể đến bệnh tật, khổ thọ về thân cứ như vậy hoài sao, có cách gì cải thiện thực tế này không?

Trả lời: Đương nhiên cái suy nghĩ băn khoăn như vậy là do tâm si mà khởi lên tìm kiếm câu giải đáp thì quý vị đã được mô tả quan sát cái tâm si, tức là nó muốn giải quyết những vấn đề nghi vấn của mình cho nên những suy nghĩ linh tinh đó. Bây giờ quý vị muốn cải thiện cuộc sống, cuộc sống quý vị đã trải qua, đã kinh nghiệm loanh quanh, luẩn quẩn như vậy không thoát ra được, chỉ đổi cái khổ này lấy cái khổ khác mà thôi. Vậy thì bây giờ quý vị muốn thoát ra khỏi nó thì quý vị đang học đang thực hành lối sống hoàn toàn khác. Trước kia là quý vị sống bởi lối sống bát tà đạo, bây giờ quý vị học, quý vị thực hành để quý vị thay đổi lối sống từ bát tà đạo sang bát chánh đạo. Khi quý vị thực hành được, kinh nghiệm được là hết khổ, có cái vui nội tâm phát sinh là quý vị đạt đến cái mục đích của cuộc đời rồi, không còn phải tìm kiếm gì nữa. An trú trong cái mục đích cuộc đời đó. Đến đó là mọi cái phấn đấu nỗ lực để đạt mục đích là hết khổ được vui, nhưng mà cái vui này là cái vui nội tâm chứ không phải là cái vui phụ thuộc vào cái thế giới ngoại cảnh. Quý vị

thay đổi lối sống, đang học đang hành để thay đổi lối sống từ lối sống bát tà đạo loanh quanh với khổ bởi suy nghĩ bởi giải đáp những cái vấn đề mà không thể giải đáp nổi. Bây giờ quý vị học bát chánh đạo, thực hành bát chánh đạo để thay đổi lối sống và nếu như quý vị học đúng, hành đúng thì quý vị đạt đến kết quả là đạt đến mục đích cuộc đời ngay bây giờ và tại đây. An trú cái đích đến là hết khổ được vui, không còn khổ nữa và vui thì không còn phụ thuộc vào cái hoàn cảnh sống.

Câu 3: Con hỏi một chút mong thiền sư giải đáp. Một, quan hệ giữa lý duyên khởi và nghiệp quả nghiệp duyên là gì.

Trả lời: Lý nhân quả là cách nói mà đức phật chế định ra, nhưng mà hiểu theo cái ngôn ngữ bình thường, lý duyên khởi là quy luật nhân quả, tất cả các cái sự vật hiện tượng đang xảy ra theo quy luật nhân quả chứ không phải như mọi người hiểu: đạo Phật nói nhân quả nghiệp báo là một phần rất là nhỏ một sự vật hiện tượng, còn quy luật nhân quả nó xảy ra trong tất cả mọi sự vật hiện tượng và con người tư duy suy nghĩ hiểu biết dựa vào quy luật nhân quả. Nhưng mà con người thế gian thì hiểu biết tuy rằng là đang sống theo quy luật nhân quả nhưng mà lại hiểu sai quy luật nhân quả. Còn lý duyên khởi cũng là hiểu biết về quy luật nhân quả nhưng mà do Đức Phật phát hiện ra và hiểu biết đó là đúng sự thật. Còn mối liên liên hệ giữa quy luật nhân quả này hay là lý duyên khởi này với cái cái phần mà con người quan tâm là nghiệp nhân nghiệp quả nó liên hệ như thế nào xảy ra như thế nào thì ngày mai, chiều mai quý vị sẽ học bài nghiệp nhân, tiến trình nghiệp nhân nghiệp quả thì lúc đó quý vị sẽ rõ hơn.

Hai, nếu lúc thiện hiện lên suy nghĩ nhưng mình vẫn biết đó là ý niệm khởi lên nên chỉ quan sát để ý niệm đó tự mất đi thì có tính là đang định không?

Trả lời: Quý vị phải hiểu rằng suy nghĩ thì có hai loại: tà tư duy là trên bát tà đạo và chánh tư duy là trên bát chánh đạo. Cho nên nói suy nghĩ hay là nói tư duy thì phải hiểu rằng là có hai loại suy nghĩ là tà suy nghĩ và chánh suy nghĩ. Thế thì quý vị phải hiểu rằng chừng nào mà quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, quý vị đang suy nghĩ mà quý vị vẫn thấy rõ cái cảm giác răng lưỡi, cảm giác toàn thân thì lúc đó quý vị có suy nghĩ gì thì suy nghĩ đó là chánh tư duy, còn nếu như quý vị đang suy nghĩ mà quý vị quên thân, quý vị bị cuốn hút vào cái suy nghĩ đó thì cái suy nghĩ đó là tà suy nghĩ, là tà tư duy trên lộ trình tâm bát tà đạo. Quý vị lấy cái tiêu chuẩn đó để mà tự mình biết rằng lúc nào thì có chánh tư duy, lúc nào thì là tà tư duy và cái tiêu chuẩn nó là quên thân hay là không quên thân. Khi nào mà suy nghĩ bị cuốn vào cái suy nghĩ đó, quên không cảm nhận cái gì trên thân, không biết thân nữa thì lúc đó là tà tư duy, còn khi nào mà đang suy nghĩ nhưng mà vẫn là cảm nhận được đang ngậm chặt răng lưỡi, thấy cái cảm giác răng lưỡi hoặc là kể cả thấy cái cảm giác thở vô thở ra thì lúc đó suy nghĩ đó, tư duy đó gọi là chánh.

Ba: Khi quán thân và thọ trong cuộc sống đời thường sự chú tâm bị chia ra thành chú tâm quán sát thân thọ và lắng nghe và tiếp nhận thông tin hoặc giao tiếp với người đời làm sao để được cả hai trọn vẹn không bị mất tập trung cho bên nào cả?

Trả lời: Quý vị không nên suy nghĩ lung tung như vậy, quý vị phải thực hành cho đúng rồi kinh nghiệm trên cái kết quả mình thực hành đó. Thế thì quý vị thấy rằng nếu như quý vị ngậm chặt răng lưỡi, quý vị ngậm chặt răng lưỡi rồi khi quý vị sinh hoạt trong cuộc sống, quý vị sẽ thấy rất nhiều đối tượng thì có chú tâm vào đối tượng đó và khi chú tâm đó thì đa phần những đối tượng

bình thường chỉ dừng lại cái thấy thôi, đối với những đối tượng đó quý vị kinh nghiệm được là chỉ có cái thấy thuần túy, tỉnh giác. Nhưng mà đối với những đối tượng tương đối nổi trội, nổi bật thì thấy đối tượng đó rồi thì lúc đó ý thức chánh kiến khởi lên là khởi lên đối tượng đó là cảm giác, là cảm giác thì quý vị sẽ thấy có rất nhiều đối tượng, nhưng mà quý vị thực hành đúng sẽ kinh nghiệm được những đối tượng bình thường thì chỉ có cái thấy nhưng mà có những đối tượng nổi trội thì thấy xong rồi, biết đối tượng đó là cảm giác thì lúc đó lộ trình đối với những cái đối tượng bình thường kia là quán thân, còn những cái đối tượng nổi trội lúc đó là quán thọ.

Nhưng mà không phải là đồng thời các cái đối tượng đó khởi lên. Bao giờ cũng là thứ tự đối tượng này diệt rồi đối tượng khác mới sinh chứ không bao giờ có hai đối tượng đồng thời phát sinh để mà vừa phải quán thân vừa phải quán thọ. Quý vị phải thông hiểu là khi có một đối tượng xuất hiện, bình thường lúc đó chỉ thấy thôi, rồi đến tiếp theo là một đối tượng nổi trội xuất hiện thì lộ trình tiếp là thấy cái đối tượng đó, rồi biết đối tượng đó là cảm thọ. Đây là hai đối tượng khác nhau thì là hai lộ trình tâm khác nhau chứ không phải là hai đối tượng này đồng thời phát sinh và phải vừa là quán thân đối tượng này vừa quán thọ đối tượng kia.

Quý vị phải hiểu cho kỹ như vậy, khi mà trong thực tế quý vị quan sát quý vị thực hành để quý vị kinh nghiệm những đối tượng bình thường thì chỉ thấy thôi . Lúc đó là tỉnh giác, những đối tượng đó là tỉnh giác, những đối tượng nổi trội thì có có hai loại, một loại đối tượng nổi trội thì chỉ biết nó là cảm giác, lộ trình tâm dừng lại đó, nhưng mà cũng có những đối tượng thí dụ như là những nổi trội, nổi trồi hơn nữa như là người hoặc vật thì sau khi biết cái đối tượng đó là cảm giác thì lộ trình tâm vẫn diễn tiến tiếp theo thì đưa đến lời nói hành động chánh ngữ chánh nghiệp chánh mạng cư xử với đối tượng

đó. Thế thì các đối tượng này không phải là đồng thời xuất hiện một lúc để mà mình phải phân chia ra là phải quán đối tượng này hay là quán đối tượng kia. Mà tất cả nó là xuất hiện theo thứ tự cái này diệt, đối tượng này diệt rồi đối tượng khác mới sinh chứ không phải là đồng thời. Cho nên là quý vị hiểu điều đó để đừng có băn khoăn về những cái chuyện như vậy, cứ thực hành cho đúng rồi mình kinh nghiệm để mình tự trả lời được những vấn đề đó.

Câu 4: Thưa Sư, từ ngày con biết đến phật pháp và được tu tập theo hướng dẫn các sư, tâm con chỉ muốn đi tu nhưng nhìn thấy mẹ già con nhỏ ở nhà con lại tiếp tục đi làm kiếm tiền trong tâm lại muốn đi tu. Khi đi làm lại không có động lực để phát triển. nhìn về con nhỏ lại đi làm như vậy đây là si trên lộ trình bát tà đạo phải không? mong sư chỉ đường cho con vượt qua ý niệm đi tu ngày càng lớn trong con để con phát triển bản thân nuôi dưỡng mẹ già và con.

Trả lời:

Nếu như quý vị thực hành đúng thì khi mà quý vị thực hành thì đâu có lười biếng nhác nhớn. Quý vị làm gì cũng làm với tâm trạng tích cực vui thoải mái, đâu còn lười biếng. Lười biếng đó là biểu hiện của cái bát tà đạo. Còn nếu như quý vị thấy rằng cái nhận thức nếu là minh, chánh kiến thì mình phải nhận thức, hiểu đúng sự thật trong cái hiện tại đang xảy ra, nếu như là mình còn phải làm các công việc, mình không thể chia sẻ việc nuôi mẹ, nuôi con cho bất kỳ một người nào, không giao phó được thì mình phải vừa tu tập vừa thực hành bát chánh đạo. Làm việc tốt vừa là để có lời nói hành động cư xử với những người đó thân thiện tử tế, làm việc theo hiểu biết của mình.

Còn nếu như quý vị sắp xếp được một cách thuận lợi để quý vị xuất gia thì đương nhiên là quý vị làm việc đó nhưng mà rõ ràng quý vị phải có trí tuệ là

hiểu biết phải xử lý vấn đề trong hiện tại thế nào cho đúng mực chứ không phải cái tâm mình ưa thích đi tu rồi mình chán ghét cuộc đời, nó cũng chẳng qua là thay đổi đối tượng thôi, giống như là cái người là đa phần cái người tu hành đạo Phật rồi đã ăn chay, trước khi chưa tu là thích mặn, ghét chay, còn sau khi tu rồi thì thích chay, ghét mặn. cái tâm thích ghét nó vẫn y nguyên như vậy chỉ có thay đổi đối tượng là từ mặn sang chay từ chay sang mặn thôi.

Cho nên quý vị thấy rằng là cái điều đó đâu có phải đúng với Đạo Phật. Đạo Phật là không phải thay đổi đối tượng mà là thay đổi tâm thích ghét, chấm dứt tâm thích ghét. Cho nên nếu như quý vị suy cho kỹ trước kia quý vị thích cuộc đời ghét đi tu, bây giờ quý vị lại ghét cuộc đời thích đi tu thì như vậy cái tâm thích ghét nó vẫn là y nguyên. Quý vị phải thực hành đúng thì quý vị sẽ thấy rằng chấm dứt cái tâm thích ghét, thế khi mà chấm dứt tâm thích ghét thì quý vị sống ở đâu, xuất gia hay tại gia thì quý vị vẫn là sống với cái tâm trạng tích cực vui thoải mái, vẫn có lời nói hành động cứ xử tử tế đúng mực thân thiện với là tất cả mọi đối tượng. Cho nên là quý vị phải thấy rằng cái nhận thức của mình là phải cho thật đúng trung Đạo. Mình thực hành để thay đổi tâm chứ không phải là thay đổi cảnh.

Hai: Sư cho con hỏi khi thiền vào trạng thái định của tích cực trú tâm liên tục vào đối tượng là hơi thở thì nó khác gì với trạng thái định của tích cực trú tâm liên tục nhưng không tập trung?

Trả lời: Quý vị thấy rằng quý vị đã học bài đầu tiên của thực hành là trú tâm liên tục mà tập trung vào một đối tượng, sau này quý vị học thì đó là trú tâm có tầm có tứ. Nếu như là trú tâm duy nhất có tầm có tứ thì đó là tà định và cái trú tâm đó nó đưa đến căng thẳng mệt mỏi chán trường. Nếu như là ức chế tâm đến mức cao độ thì có thể rằng là vào định nhưng mà đó là cái tà

định, còn cái chánh định tối thiểu là sơ thiền thì nó phải có hai loại chú tâm. Có những cái có cái sự chú tâm là có có tứ có hướng đến đối tượng có duy trì trên một số đối tượng nhưng mà phải có cái sự chú tâm không tầm không tứ, tức là cái chú tâm liên tục từ cái đối tượng này sang đối tượng khác, thì lúc đó hai loại trú tâm đó thì mới gọi là trú tâm liên tục mà không tập trung mới là chánh định mà Đức Phật đã khám phá và truyền dạy.

Câu 5: Thiền sinh Thu Thảo, dạ con có thắc mắc trong cuốn bát chính đạo đúc kết 23 bài giảng mục Đức Phật có giới thiệu Đức Phật là một nhà khoa học vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại, vì là người duy nhất không thầy chỉ dạy mà tự mình giác ngộ được sự thật thực tại, con thấy với lý do là người duy nhất tự chứng ngộ không liên quan và cũng không logic với ý là một nhà khoa học, con nghĩ mục này về nghĩa đang chưa phù hợp lắm đoạn này cần đưa dẫn chứng liên quan đến định nghĩa nhà khoa học là như thế nào, Ví dụ như người đã nghiên cứu thực chứng chứng minh sẽ hợp lý hơn.

Trả lời: Cái này thì quý vị thấy rằng là những cái suy nghĩ này nó cũng là tôi tạm dùng một cái từ là quá vớ vẫn. Bởi vì là quý vị thấy rằng hiểu biết nhà khoa học tức là người đi khám phá sự thật và Đức Phật cũng là người đi khám phá sự thật và là người duy nhất tự mình khám phá được sự thật đúng sự thật, còn các cái nhà khoa học khác thì cũng đi khám phá sự thật nhưng mà chỉ khám phá được một chút, một vài cái khía cảnh của sự thật thôi, cho nên nói rằng là Đức Phật là nhà khoa học vĩ đại nhất là như vậy, chứ còn chúng ta nói rằng là cái hiểu nhà khoa học tức là những người đi khám phá sự thật, khám phá được một phần, một cái mảnh nào đó hay là toàn bộ sự thật thì chỉ có đức Phật Mới khám phá được toàn bộ sự thật cả tâm và cả vật, còn các

nhà khoa học khác thì cũng khám phá sự thật nhưng mà chỉ được một vài cái mảnh nhỏ thôi.

Câu 6: Thiền sinh Nguyễn Thị Duyên, kính thưa sư, xin sư giải thích tâm ý tồn tại trong giấc mơ là như thế nào, trong nhiều năm liền lúc ngủ có con luôn nằm mơ ngay cả chỉ ngủ 10 đến 15 phút, không đêm nào là không ngủ mơ xin sư giải thích và chỉ dẫn thêm con làm thế nào để không mơ nữa đặc biệt trong 4 năm trở lại đây con liên tục mất đi năm người thân, con thường mơ thấy họ những ngày rằm vào mùng một, 4 năm qua không có một tháng nào không mơ ạ. Xin sư chỉ dạy có yếu tố tâm linh ở đây không ạ, vì bình thường trong cuộc sống con cũng không nghĩ đến họ nhiều. Con xin cảm ơn sư.

Trả lời: Quý vị phải hiểu thế này, giấc mơ nó xảy ra khi tế bào thần kinh não bộ lơ tơ mơ, lơ tơ mơ nhiều hay là lơ tơ mơ ít thì lúc đó là năm căn mắt tai mũi lưỡi thân, năm cái tế bào thần kinh đó không hoạt động cho nên là không thấy không nghe không cảm nhận cái gì bên ngoài mà lúc đó chỉ có ý tiếp xúc với pháp cho nên phát sinh ra các cái cảm giác pháp trần, các cảm giác hình ảnh, âm thanh xảy ra trong giấc mơ là cảm giác pháp trần. Nó là sản phẩm phát sinh nơi đầu óc mà phát sinh ra chứ không phải là một cái cảnh giới nào ở bên ngoài cả. Thế quý vị thấy rằng giấc mơ chính là cảm giác pháp trần, nó có thật, nhưng mà nó là thông tin phát sinh nơi cái tế bào thần kinh não bộ chứ không phải là một cái thế giới ngoại cảnh nào cả. Nếu như quý vị hiểu biết giấc mơ như vậy thì quý vị thấy giấc mơ rất là bình thường, chẳng có gì là ghê gớm, chẳng có gì là đe dọa. Chỉ vì không hiểu giấc mơ là gì cho nên mới băn khoăn về nó. Quý vị học lộ trình tâm quý vị hiểu rằng lộ trình tâm thứ sáu đó, trong khi mà mơ thì năm căn không hoạt động

chỉ có căn thứ sáu là ý căn, nhưng mà nó hoạt động lơ tơ mơ cho nên là lúc đó là ý tiếp xúc với pháp nó phát sinh ở đấy, nhưng mà bản chất cái vô minh của nhân loại thì xem đó là những gì thật đang xảy ra bên ngoài cho nên là quý vị hiểu như vậy thì quý vị đâu còn quan tâm đến giấc mơ nữa. cái giấc mơ thì kệ nó thôi, còn quý vị mang nặng băn khoăn đó quý vị muốn giải thích nó theo cái kiểu vô minh Tà kiến thì quý vị càng làm cho nó rắc rối thêm ,còn quý vị biết nó chẳng hạn như là quý vị mơ một cái giấc mơ khủng khiếp gì đó, quý vị rất là sợ hãi rất là kinh khủng nhưng mà quý vị tỉnh dậy đó là mơ thì xong, thì lúc đó là quý vị l bình thản trở lại không còn là lo lắng sợ hãi như trong giấc mơ nữa, cho nên là quý vị hiểu như vậy thì quý vị sẽ giải tỏa được, sẽ không còn quan tâm đến nó nữa phải không bị nó chi phối nữa.

Câu 7: Dục ái nằm trên con đường bát tà đạo, con tu học bát chánh đạo vậy về nhà con sống đời sống vợ chồng như thế nào. Con cảm ơn sư.

Trả lời: Quý vị nói dục ái ở đây cụ thể là tình dục. Thế thì quý vị phải thấy rằng là có hai lối sống, hay là hai thực tại, cái thực tại bát tà đạo hay lối sống bát tà đạo và thực tại bát chánh đạo, lối sống bát chánh đạo, đương nhiên khi mà bát tà đạo thì có dục ái hữu ái phi hữu ái mà trong dục ái đó là có cái tham muốn tình dục. Thế thì đương nhiên đã là bát tà đạo thì có là dục ái thì trong đó có cái tham muốn tình dục thôi, cái đó là bản chất là quy luật của cái lộ trình tâm của bát tà đạo, còn ở trên bát chánh đạo thì không có dục ái hữu ái phi hữu ái, không có cái tham muốn tình dục.

Quý vị phải phân biệt hai cái trạng thái đó và quý vị phải hiểu rằng là quý vị đang học đang hành đang thực hành lối sống bát chánh đạo, chừng nào quý vị an trú trong bát chánh đạo, an trú trong chánh định hoặc là chánh kiến, an

trú tối thiểu là sơ thiền, rồi quý vị an trú trong chánh kiến thì lúc đó không có tham muốn tình dục. Thế nhưng mà bây giờ quý vị đang học trong khóa thiền này, quý vị thực hành đầy đủ, quý vị không có cái tham muốn tình dục, thế nhưng mà bây giờ quý vị về nhà thế nào nếu như là quý vị về nhà mà quý vị đang thực hành bát chính đạo thì trong cái thời gian quý vị thực hành bát chánh đạo cũng không có tham muốn tình dục, nhưng mà đâu có phải là quý vị có thể thực hành là bát chánh đạo liên tục được từ sáng đến khi là ngủ say, mà bây giờ quý vị đang thực hành cho nên là quý vị cố là kéo dài cái thời gian thực hành đó, có thể lúc đầu là một ngày quý vị chỉ thực hành tổng cộng được 1 giờ thôi, nhưng mà dần già quý vị kéo dài, kéo dài ra thì giờ nào mà quý vị cũng thực hành. Thí dụ như là một ngày là ờ 16 - 17 giờ là tỉnh tỉnh thức, không ngủ mà quý vị thực hành được một tiếng. Thì trong một tiếng đó không có tham muốn tình dục, không có sinh hoạt tình dục, nhưng mà còn là 15 - 16 tiếng là bát tà đạo thì chắc chắn là 15 - 16 tiếng đó sẽ có tham muốn tình dục, sẽ xảy ra cái sinh hoạt tình dục.

Nếu như khi nào mà lộ trình tâm của quý vị mà từ sáng đến tối liên tục là bát chánh đạo rồi thì lúc đó là quý vị đâu còn có tham muốn tình dục, đâu còn có muốn có sinh hoạt tình dục và lúc đó quý vị cũng không có đời sống gia đình nữa. Nhưng mà bây giờ quý vị đang tu cho nên lúc thì có bát tà đạo lúc thì có bát chánh đạo, đương nhiên là quý vị nói rằng bây giờ quý vị đi học như thế này rồi về là quý vị không sinh hoạt tình dục với vợ với chồng. Nếu là bát chánh đạo rồi thì không được sinh hoạt tình dục, thế nhưng mà rõ ràng có phải khi nào cũng bát chánh đạo đâu. Thời gian bát tà đạo khởi lên rất là nhiều cho nên là bây giờ hữu học là lúc thì bát tà đạo, lúc thì bát chánh đạo đan xen với nhau cho nên không phải là mình ra lệnh được, mà mình học bát chánh đạo rồi thì bây giờ mình không điều khiển được tâm làm chủ được tâm

không ham muốn tình dục nữa. Nếu như là cái tâm đó là bát tà đạo thì bản chất nó là sẽ khởi khởi lên thôi, không ai làm chủ điều khiển được cả cho nên quý vị phải hiểu như vậy.

Câu 8: Thưa thiền sư trong lúc đi thiền hành con thấy con mèo đi ngang qua, bên trong con khởi lên chú tâm vào đối tượng, tham nổi lên và cảm giác vui nhẹ nhẹ vậy lúc này con nên nhìn sang hướng khác để cắt xúc hay con nên tiếp tục siết chặt răng lưỡi và vẫn nhìn con mèo cho đến lúc hết cảm giác thích khởi lên và về sau này con không được chơi với mèo nữa.

Trả lời: Nếu như quý vị đã thích rồi mà bị cuốn hút vào thì lúc đó là tà niệm, lúc đó tà niệm khởi lên rồi tà kiến khởi lên rồi tham khởi lên rồi quý vị bị cuốn vào đó, quý vị cuốn vào đó, nếu như là lúc đó quý vị nhớ được cái điều đã học tức là lúc đó chánh niệm khởi lên thì quý vị tiếp tục ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên là thấy thấy, thì lúc đó là lộ trình tâm bát chánh đạo khởi lên, lộ trình tâm bát tà đạo diệt đi, cái tham muốn đó, cái ham thích đó chấm dứt. Đó là khi quý vị phải có chánh niệm, quý vị tiếp tục thực hành chánh niệm về thân, khởi lên là ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên là thấy thấy, chỉ thấy thôi, thấy mà không suy nghĩ thì lúc đó là bát chánh đạo khởi lên, bát tà đạo chấm dứt. Còn nếu như sau này quý vị học quán pháp, lúc đó quý vị thích con mèo đương nhiên là khi thích thì biết là thích, chứ không phải là không biết thích nhưng mà cái biết đó nếu như biết đó là bá tà đạo thì cái thích đó nó càng tăng trưởng, nếu chánh niệm khởi lên, quý vị nhớ được cái điều đã học, thích nó là nguy hiểm vì nó đưa đến khổ, thế thì khi đó chánh niệm khởi lên, chánh kiến khởi lên như vậy thì lúc đó lộ trình tâm bát tà đạo cái thích đó là chấm dứt, lúc đó là bát

chánh đạo khởi lên chấm dứt cái thích thú, cho nên quý vị phải thực hành đúng để chấm dứt cái thích cái thích cái ghét. Đương nhiên là phải có chánh niệm thì nó chấm dứt liền, nhưng mà vấn đề là mình phải chủ động thực hành chánh niệm thường xuyên để là luôn luôn nhớ được những điều đã học và từ nay về sau không được chơi với mèo nữa con đang định nuôi mèo, không được chơi với mèo, thì từ khi quý vị thấy được nguy hiểm yêu thích mèo, ràng buộc với mèo thì nó đưa đến khổ thì lúc đó quý vị mới chấm dứt được cái ý định là thích thú mèo rồi nuôi mèo để chơi với mèo.

Hỏi: Về việc thế gian đang được vận hành bởi tham sân si con có thắc mắc, nhờ tham sân si mà các nhà bác học hoặc các nhà phát minh mới có động lực động cơ để phát minh ra nhiều thứ hữu ích, chẳng hạn mong muốn được bay mà phát minh ra máy bay nhờ muốn thu lại hình ảnh mà phát minh ra máy quay video, hiện tại chúng con cũng đang học các bài giảng của thiền sư qua video và cũng nhờ video mà thiền sư không phải nói quá nhiều, tiết kiệm thời gian và sức lực vậy thì cũng nhờ có tham si thì thế giới mới phát triển tiến bộ hiện đại đúng không ạ?

Trả lời: Thế giới ngày càng giàu có ngày càng hiện đại ngày càng tân tiến. Sự phát triển đó là nhờ cái tâm si, tâm si là cái tâm tìm kiếm, tìm kiếm những phương tiện, những niềm vui hạnh phúc cho nên mới đưa đến phát minh và phát minh đó làm thay đổi thế giới, nhưng mà quý vị sẽ thấy rằng là sự phát triển đó tuy rằng là nó làm thay đổi thế giới nhưng mà nó giúp cho con người giảm thiểu được tối đa là 5 đến 10 phần trăm cái nỗi khổ thôi, nhưng mà nó lại làm cho cái nỗi khổ của con người lại càng trầm trọng hơn.

Tuy rằng khoa học là do tâm si mà vận hành đưa đến phát minh, mục đích là để làm cho con người hết khổ, nhưng mà nó chỉ là giúp cho con người đổi cái khổ này lấy khổ khác thôi chứ không bao giờ chấm dứt được khổ. hai, ba ngàn năm trước nhân loại lạc hậu tối tăm, phương tiện vật chất rất thiếu thốn, rất là nghèo nàn lúc đó con người khổ, nhưng mà bây giờ con người hiện đại giàu có tân tiến sáng chói nhưng mà con người đâu có hết khổ và thậm chí càng giàu có càng sang giàu thì con người lại càng khổ nhiều hơn.

Thí dụ như trước kia chiến tranh người ta giết nhau đâm chém nhau bởi giao kiếm thôi, cái sự tàn cái sự giết chóc lẫn nhau nó cũng còn ít, nhưng bây giờ người ta là đánh nhau bằng bom đạn rồi là máy bay không người lái rồi thậm chí là bom nguyên tử, giết chóc lại càng khủng khiếp hơn. Cái nỗi đau khổ nó lại càng kinh khủng hơn cho nên là quý vị mới thấy rằng thế gian vận hành bởi tham sân si nó có phát triển đấy nó có giàu sang đấy nó có là tiện nghi đấy nhưng mà nó không thể nào thoát khổ.

Và quý vị phải học bài ngày thứ thứ bảy luân hồi tái sinh để hiểu rằng là lúc đang còn kiếp người này đã khổ rồi, khổ đã kinh khủng rồi nếu như nhìn thấy đúng cái sự thật về khổ nhưng mà đến khi chết đi tiếp sang một cái đời sau thì cái nỗi khổ nó càng còn càng khủng khiếp hơn.

Và quý vị thấy rằng là cái tham muốn của nhân loại là phát triển tân tiến có máy bay, có máy móc vân vân để giảm thiểu thực chất là chỉ để giảm thiểu cái khổ thân thôi, không thể nào giải quyết được cái chuyện khổ tâm. Nhân loại muốn phát triển, muốn tồn tại mãi ,muốn sống mãi, muốn

trường cửu nhưng mà con người chỉ quanh quẩn trong khổ thôi, đặc biệt là cái vòng luân hồi.

Cho nên là quý vị học cái thực tại thế gian biết sự thực đó để cuối cùng là quý vị tu tập bát chánh đạo, nhưng mà mục đích là để chấm dứt sự hiện hữu và nói như mọi người là nói rằng chúng ta tu là để là chết, chứ không phải là tu là để còn lại đời sau rồi là đạt đến một cái gì vĩnh cửu trường trường tồn. Chúng ta tu để chết, chết là chết thật chứ không phải là qua đời, cái này thì quý vị phải là học đến ngày thứ bảy, thứ tám rồi lúc đó quý vị mới mới có thể là lý giải được cái điều này.

Câu 9: Thưa thiền sư nếu trong lúc thiền tự nhiên thấy ánh sáng hoặc nghe thấy âm thanh như thể từ hư vô có ai đó nói với mình, chẳng hạn như ta sẽ khai mở cho con con mắt thứ ba của con và đồng thời vùng trước trán giữa hai chân mày xuất hiện rung động cuộn xoáy dữ dội tay tự bát ấn dù trước đó con không hề biết những ấn này vậy đây là hiện tượng gì?

Trả lời: Hiện tượng này một là là hoang tưởng, hai là tương tác hóa sanh mà thế gian gọi là vong nhập, cái này là quý vị phải học ngày thứ bảy thì quý vị mới mới hiểu được.

Câu 10: Dạ con có ba câu hỏi. Một: có phải bát Tà đạo và bát chánh đạo luôn tồn tại song song, bởi nếu không có bát tà đạo thì nam nữ không nảy sinh tình cảm không kết hôn sinh con thì làm sao có thiền sư, làm sao có con người được?

Trả lời: Quý vị phải thấy rằng là có bát tà đạo và có bát chánh đạo, nhưng mà không phải là bát tà đạo và bát chánh đạo là tồn tại song song với

nhau. Không phải là song song mà có cái này thì không có cái kia. Chúng ta khảo sát trên một con người chứ không phải là lý thuyết suông, nếu như là bát tà đạo hay là bát chánh đạo thì đều do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ tưởng, đến cái chỗ này nó chia làm là hai ngã, nếu như là tà niệm khởi lên thì bát tà đạo khởi lên, nếu như là chánh niệm khởi lên thì bát chánh đạo khởi lên, do vậy là một thời điểm thì chỉ có một lộ trình tâm thôi, hoặc là bát tà đạo hoặc là bát chánh đạo chứ không bao giờ có bát tà đạo và bát chánh đạo tồn tại song song với nhau. Thí dụ như là một người đang tu, lúc thì lộ trình tâm là bát tà đạo, lúc thì lộ trình tâm bát chánh đạo. Lúc có lộ trình tâm bát tà đạo thì có vô minh, có tham sân si, có dục ái hữu ái phi hữu ái, có ham muốn tình dục, có đời sống vợ chồng, có gia đình, có ràng buộc. Nhưng mà nếu như là lộ trình tâm bát chánh đạo thì lúc đó là không có vô minh, không có tham sân si, không có dục ái hữu ái phi hữu ái, không có ràng buộc. Thế thì quý vị sẽ thấy rằng hai thực tại này nó đâu song hành, mà nó lúc có cái này thì không có cái kia, có cái kia thì không có cái này, cho nên một người tu, đang tu thì lúc bát tà đạo, lúc thì bát chánh đạo. Nhưng mà nó hoán đổi cho nhau chứ không phải là song hành. Thế còn chẳng hạn như khi mà tu đã thành tựu tạm gọi là đạt đạo quả A La Hán thì chỉ có là bát chánh đạo thôi, không có bát tà đạo nữa, thì lúc đó là giải thoát, là không có cái ràng buộc bởi là quan hệ gia đình, không có cái ràng buộc gì nữa.

Hai: Nếu một người phụ nữ kết hôn với người đàn ông gia trưởng bạo lực, hay uống rượu và có một cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc, người này ly hôn sau đó tìm được một người đàn ông khác tử tế và sống rất vui vẻ hạnh phúc. Vậy là thay đổi ngoại cảnh hạnh phúc đúng không?

Trả lời: Đấy là quý vị thấy quan sát cái bề ngoài, quý vị thấy rằng cho dù một cái gia đình nào bề ngoài có vẻ rất là hạnh phúc rất là hoàn mãn nhưng bên trong vẫn chữa chất đầy đủ cái sự tổn thương và cái đời sống gia đình thì vui thì ít Khổ thì nhiều não nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn đó là cái thực tại thế gian chứ không phải kết luận rằng là lấy được người đàn ông này thì khổ sở, ly dị rồi lấy được người đàn ông khác thì là hạnh phúc. Đương nhiên lúc yêu thì hạnh phúc, thương thì hạnh phúc nhưng mà thương thì có lúc thương nhưng mà có lúc chán có lúc ghét, phải nhìn sự thật như vậy chứ không phải là bao giờ cũng chỉ thương thôi mà không có chán không có ghét, cho nên là quý vị mới thấy rằng cho dù đổi cảnh thì chỉ đổi cái khổ này sang cái khổ khác thôi chứ không thể nào là chấm dứt được khổ. Nói rằng lấy người kia là khổ lấy người này là hạnh phúc. Làm gì có cái hạnh phúc là từ sáng đến tối hay là hạnh phúc suốt đời và trong cái đời sống vợ chồng cho dù là hòa hợp ban đầu đó hoặc là thường ngày đó nhưng mà thì vẫn là xung đột vẫn có hai cái ngã thì bao giờ cũng là tranh đấu cũng xung đột cũng mâu thuẫn. Cho nên là quý vị thấy rằng chúng ta không phủ nhận cái cái hoàn cảnh, hoàn cảnh là chỉ giúp làm giảm thiểu cái khổ thân tối đa là 5 đến 10 phần trăm thôi chứ còn cái khổ tâm nó chiếm đến 90 đến 95 phần trăm đến 98 phần trăm, quý vị đã học rồi thì đổi cảnh làm sao mà chấm dứt được cái khổ. Cho nên chỉ có đổi tâm mới là chấm dứt được cái khổ tâm mà thực chất cái khổ tâm nó chiếm đến 99 phần trăm chứ không phải rằng 90 đến 95 phần trăm

đâu. Chúng ta nói 90 95 phần trăm để cho mọi người có thể nhìn nhận nó một cách dễ dàng hơn thôi, một cách tương đối thôi chứ còn thực chất cái khổ tâm của con người là chiếm đến 99 phần trăm. Giải quyết được cái khổ tâm, chấm dứt được cái khổ tâm thì cái nỗi khổ về thân của người đó nó không còn đáng kể nữa.

Ba: Lộ trình tâm tám tà có tham sân si, còn tám chánh không có tham sân si, vậy trong trường hợp một người bị chồng đánh đập hoặc một cô gái bị một người đàn ông đè ra để cưỡng hiếp vậy trong hai trường hợp này làm sao không sợ hãi không hoảng loạn được. Nếu theo lộ trình tâm tám chánh thì trường hợp này họ phải xử lý và phản ứng thế nào, không lẽ họ chịu đựng và an nhiên để cho người khác đánh đập làm nhục? con cảm ơn sư

Trả lời: Quý vị lại đề ra giả thiết, lúc mà người tu bát chánh đạo vấp phải những trường hợp đó thì như thế nào, đây là điều mà không thể giải quyết bằng giả thiết được mà tình hình thực tế lúc đó như thế nào cái giả thiết là quý vị đưa giả thiết như vậy thôi còn trường hợp cụ thể xảy ra là như thế nào thì lúc đó cái tâm nó mới phản ứng, rồi thì cũng có những người tu tập và chánh đạo khi xảy ra những cái trường hợp gay cấn thì lộ trình tâm là bát tà đạo hay là bát chánh đạo lúc đó, rồi thì kể cả là những người mà hiểu về lý thuyết về bát chánh đạo khi mà thực hành đúng thì nó sẽ xảy ra như thế nào khi mà đối diện những trường hợp đó. Đương nhiên về lý thuyết, nói về giải thích những vấn đề này thì chỉ những người mà có trình độ bát chánh đạo ngang hàng thì họ mới hiểu được, còn người mà mới chỉ học sơ sơ cho dù giải thích như thế nào trong trường hợp đó bát chánh đạo phản ứng như thế nào họ đâu có thể nào hiểu được. Bởi vì câu hỏi của họ dựa trên cái kiến thức, dựa trên kinh nghiệm dựa trên cái hiểu biết của bát

tà đạo cho nên khi mà nói cái cụ thể bát chánh đạo xảy ra thì họ làm sao có thể là chấp nhận được hiểu được.

Thí dụ như bây giờ con người bình thường họ đã mặc định rằng ngọt nằm trong đường, bây giờ quý vị học rồi, quý vị thực hành quý vị chứng nghiệm ngọt là cảm giác, do lưỡi tiếp xúc với viên đường mà phát sinh, ngọt không nằm trong đường bây giờ người không học đâu hiểu để chứng ngộ cái điều này nói ngọt không nằm trong đường, bây giờ quý vị đi cãi nhau với người đã mặc định ngọt trầm trong đường họ có chịu nghe quý vị không. Chắc chắn rằng khi mà quý vị nói ngọt không nằm trong đường thì những người đó họ cho rằng quý vị điên rồi cần phải đưa vào nhà thương điên thôi, cho nên khi mà quý vị đặt câu hỏi này, quý vị đặt cái giả thiết này đương nhiên cái giả thiết này chưa nói được điều gì cả nhưng mà giả sử đặt tình huống cụ thể cái người đó xuất hiện đằng sau lưng rồi là ôm lấy rồi là vật ra rồi vân vân là từng chi tiết hoặc là ờ đối diện mặt có rất là nhiều tình huống khác nhau để là các cái tình huống xảy ra phải không, chứ không thể nào nói sơ sơ được.

Giả sử một người mà đã tu tập bát chánh đạo, đã trải qua cái tình huống đó và lộ trình tâm của họ là bát chánh đạo, họ xử lý tình huống đó theo hiểu biết của họ họ mô tả lại, đương nhiên là họ mô tả đó thì những người mà đặt câu hỏi này không thể nào chấp nhận cũng giống như là cái người đã mặc định ngọt nằm trong đường không thể nào chấp nhận cái ý kiến của quý vị, hiểu biết của quý vị là ngọt không nằm trong đường, cho nên vấn đề này quý vị phải là cố gắng thực hành để tự mình là sống với bát chánh đạo, rồi khi mà mình bắt đầu là thực hành, mình kinh nghiệm được bát chánh đạo thì dần già mình sẽ tự tin, mình sẽ là hiểu được là trong

những tình huống đó sẽ có những những cái xử lý như thế nào đấy. Quý vị không nên đặt giả thiết ra rồi là khi mà mình chưa học chưa hiểu chưa trải nghiệm thì có cho dù giải thích như thế nào quý vị cũng không thể nào chấp nhận được. Cũng giống như như là tôi nói người đã mặc định là ngọt nằm trong đường với bát tà đạo như vậy thì không thể nào chấp nhận sự thực là ngọt không nằm trong đường.

Câu 11: Thiền sư cho con hỏi ông Tesla từng chia sẻ là ông biết được công thức để tạo ra các phát minh và nhờ ông truy cập được vào thư viện actic là thư viện lưu trữ tất cả các thông tin của vũ trụ, ông chỉ việc ghi lại các thông tin đó rất nhiều nhà phát minh hoặc nhà tiên tri cũng kể lại họ thấy được mách bảo trong giấc mơ hoặc tự nhiên kết nối được, như vậy thư viện đó có không và cách nó vận hành thế nào. Vì sao có rất nhiều người chia sẻ và nhắc về nó ạ .Có nhà thôi miên hồi quy để trị liệu cho người khác trong quá trình ghi chép lại nhiều ca thôi miên thì bà ấy ghi lại được rất nhiều ca chia sẻ cùng với những loại thông điệp tương tự nhau nhưng nguồn gốc của một số người là ở ngoài hành tinh đến đây để có nhiệm vụ giúp đỡ trái đất cho con hỏi vì sao lại có hiện tượng này và nó có thật không?

Trả lời: Đương nhiên quý vị sẽ thấy rằng cái điều này quý vị phải học bài thứ bảy là thế giới hóa sanh, tương tác với con người thì quý vị sẽ lý giải được những cái điều này. Có những hiện tượng có thật nhưng mà người ta lại lại giải thích nó theo cái tà kiến không đúng sự thật. Thí dụ như hiện tượng vong nhập chẳng hạn, hiện tượng đó là có thật tuy rằng không phải là tất cả mọi người chứng kiến nhưng mà rất nhiều người đã chứng kiến và xác quyết rằng gọi là có vong nhập nhưng mà họ lại không biết cái sự thật

của cái đó cho nên mới giải thích theo cách thức tà kiến đó. Đành rằng giải thích đó, hiểu biết đó là do suy luận dựa trên sự kiện có thật nhưng mà suy luận đó dựa trên những vô minh tà kiến. Cũng giống như quý vị thấy rằng ai cũng tin rằng ngọt là vật chất ngọt, nằm trong trong mía và giải thích mọi chuyện trên cái quan điểm đó mà họ không biết sự thật rằng ngọt cái cảm giác nó là tâm chứ không phải là vật. Vì vậy quý vị sẽ thấy rằng mọi kiến giải mọi giải thích của nhân loại đều trên cái kiến giải vô minh tà kiến.

Câu 12: Con đường bát chánh đạo không có ràng buộc, không có tham sân si, không có của ta vậy con sẽ hướng dẫn các con của con như thế nào khi các con lớn lên cũng đi theo con đường dục vọng lấy vợ lấy chồng sinh con một loại dính mắc ràng buộc hệ lụy phát sinh. con xin chân thành cảm ơn sư và ban tổ chức.

Trả lời: Quý vị muốn hướng dẫn con giáo dục con như thế nào thì quý vị phải học hành và thấu suốt bát chánh đạo này thì lúc đó quý vị mới là hướng dẫn con đi con đường bát chánh đạo để là chấm dứt khổ, không có thì loanh quanh trong khổ thôi nhưng mà quý vị phải hình dung thế này nếu như là quý vị không học thông không hiểu thông rồi không thực hành thành thạo thì quý vị đâu có thể hướng dẫn được cho con cái quý vị. Cũng giống như là nếu như là quý vị chưa học rồi chưa thực hành bốn phép tính cộng trừ nhân chia vậy thì quý vị có dạy cho con cái quý vị đang còn nhỏ rồi là chưa đi học quý vị có dạy cho nó được bốn phép cộng trừ nhân chia không, chắc chắn là không phải không. Cho nên việc quý vị hỏi làm sao để giáo dục thì quý vị phải học, phải hành cho nó thành thạo bát chánh đạo rồi quý vị tự khắc sẽ hướng dẫn được cho con cái quý vị.

Câu 13: Con có một số băn khoăn nhờ thiền sư giải đáp. Một, cho con hỏi trực giác có phải là tưởng chưa qua ghi nhớ niệm và tư duy đúng không ạ?

Trả lời: Quý vị đã học là có hai loại tâm biết, tâm biết trực tiếp giác quan mà thuật ngữ Phật học gọi là tưởng quý vị học trong cái ngày thứ nhất, thứ hai đó gọi là tưởng mà bây giờ ta dùng cái từ là đó là tâm thấy và cái loại tâm thứ hai là tâm biết đó gọi là cái tâm ý thức. Tâm biết trực tiếp giác quan gọi là tưởng thì bao gồm sáu loại: nhãn thức nhĩ thức thiệt thức thân thức và tưởng thức. Tâm biết là tâm ý thức, cái tâm biết trực tiếp giác quan thì gọi là trực giác, từ trực giác trong ngôn ngữ Phật học là để chỉ cho tâm biết trực tiếp giác quan, không có khái niệm gọi là vô niệm, vô ngôn, vô phân biệt mà chúng ta dùng từ là tâm thấy cho nó dễ hiểu.

Hai: Nhiều người hỏi nói họ thường xuyên bắt gặp các con số trùng lặp như là 11122299, cho con hỏi vì sao lại có số trùng lặp này, và đây có phải là thông điệp vũ trụ không?

Trả lời: Cái trùng lặp thì nó là chuyện ngẫu nhiên thôi, nó chẳng có thông điệp gì cả. Quý vị có thấy rõ ràng nếu như quý vị hiểu lộ trình tâm là có cái thấy và cái biết, cái thấy là thấy sáu loại cảm giác thôi, còn cái biết là suy luận trên cái thấy đó, cho nên quý vị thấy rằng thông điệp vũ trụ gì gì đó là những tà kiến mà con người không hiểu về tâm cho nên mới tưởng tượng ra những thứ đó để giải thích những cái hiện tượng bắt gặp. Những hiện tượng bắt gặp là thấy, để giải thích những hiện tượng đó thì phải suy luận, suy luận mới tưởng tượng ra là thế này hay là thế kia vân vân để mà giải thích cái thấy đó.

Hỏi: Thầy nghĩ thế nào về Huyền học như tử vi thần số học Kinh Dịch. Nếu một số người sử dụng các môn học này để giúp mình và mọi người thấu hiểu bản thân biết cách định hướng phù hợp trong cuộc sống, họ sử dụng Huyền học nhưng không bị phụ thuộc tham đắm hay mê tín vào nó, vậy thì có đây phải làm chánh ngữ chánh nghiệp chánh mạng không?

Trả lời: Quý vị thấy rằng đó là những tà kiến, nó ở trong bát tà đạo thôi, nó chỉ đổi khổ này lấy khổ khác thôi thì làm gì mà những người đó lại không ràng buộc vào những cái đó. Thí dụ như là quý vị làm nghề gì kiến thức gì thì đều bị ám ảnh với cái đó. Người học về tướng số, thần số rồi tử vi nhìn mặt người ta hay nghe người ta nói ngày sinh là phán liền. Bản thân họ còn không thay đổi được cuộc đời họ thì nói làm sao mà để mà thay đổi cuộc đời người khác. Quý vị thấy rằng những cái nỗi khổ của cuộc đời quý vị học và quý vị hành quý vị tuệ tri là do cái hiểu biết vô minh tà kiến và cái hiểu biết vô minh tà kiến đó thì làm phát sinh hoặc tham hoặc sân hoặc si thì mới làm phát sinh khổ. Và bây giờ quý vị hiểu được cái khổ, nguyên nhân của khổ đó rồi, mục đích cuộc đời là muốn hết khổ, thì bây giờ muốn hết khổ thì chỉ là thay đổi cái nhận thức của mình từ tà kiến sang chánh kiến, để chấm dứt tham sân si, để chấm dứt khổ cho nên là toàn bộ vấn đề đã khảo sát ở đây và đã có cái cách giải quyết. Cho nên là Đạo Phật rất là ngắn gọn là chỉ có Tứ Thánh Đế thôi và quý vị mới thấy rằng thí dụ như là một người xem tướng hễ nhìn cái người ta nhìn mặt người ta là lập tức khởi lên là người này là ờ tốt hay là người này xấu, người này sang hay là hèn thì khởi lên như vậy là phát sinh cái thích ghét ngay. Còn quý vị thực hành đầu tiên là quý vị thực hành chỉ thấy thôi để không nhận xét đánh giá người đó, quý vị có thấy rằng là hai cái nó khác nhau hoàn toàn không. Đầu tiên là quý vị thực hành cái thấy để quý vị

không nhận xét đánh giá người đó là tốt hay xấu người đó sang hay hèn, người đó là gì mà quý vị chỉ là thấy, chỉ ghi nhận cái hình ảnh thôi cho nên là không có thích không có chán không có ghét.

Câu 14: Thiền sinh Thảo, Dạ thưa thiền sư cho con hỏi, trong lúc thiền tọa quán thọ nơi thọ thiền sư hướng dẫn quan sát sự sinh diệt của các cảm giác, con chưa hiểu rõ lắm ví dụ lúc con nghe tiếng thác nước chảy con quan sát cảm giác nghe tiếng nước chảy nhưng con không biết sự sinh diệt ở đâu. Thác nước vẫn chảy liên tục và con vẫn nghe âm thanh đó liên tục trong 10 15 30 phút vậy sự sinh diệt của cảm giác âm thanh ở đâu?

Trả lời: Quý vị nghe trong 15 phút hay là quý vị nghe thấy trong 30 phút thì rõ ràng là có điểm bắt đầu nghe. Bắt đầu nghe cảm giác đó rồi 30 phút sau là kết thúc nghe cảm giác đó thì có phải rằng là có một giai đoạn 30 phút trước đó là quý vị chưa nghe, sau đó là quý vị không nghe nữa thì có phải rằng có sự sinh diệt. Quý vị thấy rằng nếu như quý vị nghe từ sáng đến tối, quý vị thống kê là quý vị nghe bao nhiêu loại âm thanh, có phải rằng là quý vị nghe tiếng xe xong rồi quý vị nghe tiếng người nói thì nghe tiếng xe xong rồi, nó diệt rồi, lúc đó quý vị nghe tiếng người nói, nghe tiếng người nói xong rồi quý vị nghe tiếng bò rống, thế có phải nghe xong là diệt. Đối tượng âm thanh này diệt rồi thì lúc đó mới là nghe cảm giác thanh khác, và nó cứ sinh diệt liên tục như vậy. Một ngày nếu như quý vị thống kê từ sáng đến tối, quý vị có thể nào thống kê được số âm thanh mà quý vị nghe không? và đến cuối ngày tất cả những âm thanh đó có còn nữa không ? Nó diệt rồi phải không? Thực tế đó đâu có phải là xa xôi gì, thế nhưng mà quý vị quan sát sinh diệt một cách thô là như vậy, nhưng mà vi

tế là quý vị mới thấy rằng sự sinh diệt thí dụ như là quý vị nghe trong 30 phút đó thì rất là nhiều cái cảm giác âm thanh sinh lên rồi diệt đi nối tiếp nhau, cái đó phải tư duy mới mới hiểu được. Quý vị thấy rằng quý vị nhìn thấy cái cảm giác ánh sáng, quý vị thấy nó liên tục phải không, nhưng mà quý vị học quý vị biết rồi cái ánh sáng này là do cái dòng điện tương tác với bóng đèn mà phát sinh và cái dòng điện đó nó sinh lên rồi nó diệt đi 50 lần trong 1 giây, vì vậy quý vị cũng suy luận ra biết rằng là cái ánh sáng này nó là sáng lên nó tắt nó sáng lên nó tắt 50 lần trong 1 giây thì như vậy rằng cái nhãn thức nhìn thì thấy nó liên tục bởi vì nhãn thức không phân biệt nhưng mà cái ý thức thì suy luận rằng đối tượng được thấy đó, cái cảm giác ánh sáng đó là nó sinh nó diệt 50 lần trong một giây, cho nên biết cái sự sinh diệt là biết do suy luận, suy luận trên cái thấy.

Hỏi: Trong lúc thiền con phát sinh cảm giác ngứa ngáy tức thì con biết đó là ngứa và sau đó con niệm cảm giác cảm giác sau đó con bắt đầu gãi ngứa như vậy có đúng không ạ? Nếu không đúng thì con nên làm thế nào?

Trả lời: Quý vị phải phân biệt nếu như lộ trình tâm bát tà đạo này là căn trần tiếp xúc phát sinh cảm giác ta gọi là ngứa và đồng thời phát sinh tâm biết thân thức, tức là cảm nhận được cái cảm giác ngứa đó, nhưng mà tiếp theo cái lộ trình tâm bát tà đạo thì khởi lên cái phản ứng bực bội với cái cái ngứa đó cho nên mới tác ý đưa đến cái tay gãi chỗ đó để cho hết ngứa. Quý vị quan sát đó là lộ trình tâm bá tà đạo, cảm nhận cái cảm giác ngứa rồi sân khởi lên, tức là hành vi đó là do sân mà khởi lên, thế nhưng khi mà quý vị thực hành quán cảm thọ thì khi đó cũng là căn trần tiếp xúc phát sinh cảm giác ngứa, đồng thời phát sinh thân thức chính là ghi nhận cái

cảm giác ngứa đó, tiếp đến là chánh niệm chú tâm vào cái cảm giác rồi lộ trình là chánh tư duy, chánh kiến khởi lên biết cái đối tượng được ghi nhận đó là cảm giác thì đó là chánh kiến rồi biết đó là cảm giác. Nhưng mà lộ trình tâm nó vẫn cứ tiếp tục diễn tiến như vậy, nhưng mà lúc đó quý vị cũng giơ tay gãi nhưng mà nó chậm hơn trước, cái giơ tay gãi đó nó không phải là do sân, mà do cái biết ý thức chánh kiến. Khi mà biết cái cảm giác khó chịu này nó tăng trưởng và cái hành vi gãi là tạo ra một cái xúc khác để là chấm dứt cái khổ thọ này, cho nên mới tác ý đưa đến hành hành vi gãi, cho nên quý vị quan sát cho tinh tế hành vi gãi sau là do chánh kiến khởi lên, còn hành vi gãi trước là bát tà đạo, là do sân mà khởi lên. Cho nên nếu như quý vị quan sát kỹ trước kia lộ trình tâm bát tà đạo thì gãi liền cho dù là ngứa ít hay ngứa nhiều, chạm cái ngứa cái là gãi liền, nhưng bây giờ nếu như là quý vị thực hành đúng, quý vị quán nó là cảm giác thì những cái cảm giác vừa vừa là quý vị vẫn cứ để yên không sao cả, nhưng chỉ khi nào mà cái cảm giác đó nó vượt ngưỡng một chút, nó tương đối lớn một chút thì lúc đó mới tác ý gãi, và cái tác ý gãi đó là không có sân khởi lên. Cho nên quý vị thấy rằng không phải rằng không gãi mà cái hành vi gãi trước là do sân, còn cái hành vi gãi sau là do chánh kiến.

Câu 15: Thưa thiền sư con hỏi một số câu ạ. Cảm giác buồn ngủ là xúc trần hay là pháp trần?

Trả lời: Câu này hỏi cũng có suy nghĩ có cái đào sâu. Khi mà quý vị hỏi như thế này là quý vị có đào sâu thì quý vị phải tư duy loại trừ. Quý vị hiểu pháp trần là gì, là do ý tiếp xúc với pháp mà phát sinh, cho nên là có thể là cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị,

cảm giác xúc chạm được tái hiện. Thế thì rõ ràng cảm giác buồn ngủ là không có những cái này, không phải là những cái này, cho nên nó không phải là cảm giác pháp trần nó là cảm giác xúc trần. Bởi vì lúc đó đầu óc, tế bào não bộ nó mịt mờ, Cho nên lúc đó phát sinh cái nội xúc bên trong làm cho cái thân thể lảo đảo hay là khó chịu vân vân. Đó là cảm giác xúc chạm.

Hai: Trong quán thọ, nếu cùng xuất hiện nhiều cảm giác nổi trội khiến mình phân tâm thì con nên làm thế nào và nên chú tâm vào cảm giác nào, trong lúc quán thọ con nhìn thấy một số vật trước mắt và khởi lên cảm giác cảm giác hình ảnh do mắt tiếp xúc với sắc nhưng trong quá trình đang khởi tâm thì con đã đi qua vật đó, tiếp theo xuất hiện một vật khác hoặc âm thanh khác, vậy thì lúc này con nên tiếp tục phân tích cho song nguyên nhân mắt sắc của đối tượng cũ hay là chuyển qua luôn sang đối tượng tiếp theo, nếu đang đi liên tiếp gặp nhiều đối tượng thì làm thế nào?

Trả lời: Cái này quý vị cứ làm một cách tự nhiên, không điều khiển cái gì cả thì lúc đó đương nhiên là cái cảm giác nổi trội thì nó không phải cùng một lúc xuất hiện, cái này diệt rồi cái khác mới mới xuất hiện, nếu như là quý vị lúc đầu quý vị thực hành là chỉ quán cảm giác thôi, cảm giác cảm giác thì nó đi từ cảm giác này sang cảm giác khác rất là nhanh, nhưng mà quý vị quán cảm giác đó là cái gì thì nó cũng nhanh nhưng mà đến khi quý vị quán duyên khởi, quán vô thường, quán vô ngã nếu như là quý vị đi vào nhiều chi tiết như vậy thì quý vị phải dừng lại trên cái đối tượng đó lâu thì khi mà quý vị chú tâm và để quán như vậy thì đương nhiên có khi đối tượng khác xuất hiện rồi, nhưng mà khi đó quý vị đang chú tâm vào tư duy về đối tượng. Tuy rằng đối tượng đó diệt rồi nhưng mà quý vị đang tư duy về cái đối tượng đó nó xảy ra trong bộ nhớ nhưng mà quý vị lúc đó quý vị vẫn nhớ đến cái cảm giác răng lưỡi là lúc đó quý vị vẫn ở trong chánh

định. Cho nên là quý vị dừng lại lâu không hay mau là tùy theo cái nội dung mình quán và làm tự nhiên thôi chứ không phải là phải cố gắng, phải nỗ lực cái gì.

Câu 16: Thiền sinh Minh, thưa thầy trước đây con được nghe nhắc rất nhiều về phước báo và nghiệp của kiếp trước, Ví dụ như có người sinh ra đã xinh đẹp hay thông minh hơn người khác thì mọi người sẽ nói đó là nhờ phước tiền kếp hoặc phước cha mẹ để lại cho con điều này có đúng không ạ, và Thầy cho con hỏi câu tâm sinh tướng có thực sự đúng với giáo lý của Đức Đức phật không. Thầy cho con hỏi những lễ như cầu siêu hồi hướng cho vong linh của người đã mất hay là thỉnh oan gia trái chủ có thật sự lợi lạc hay là có ý nghĩa gì không ạ. Con xin cảm ơn.

Trả lời: Những cái này thì quý vị học vào ngày mai, bài nghiệp nhân nghiệp quả và và ngày mốt bài luân hồi tái sanh thì giải đáp cho quý vị những cái thắc mắc này.

Câu 17: Thưa thầy mẹ con đã tu tập được năm 6 năm, ngày nào mẹ cũng tụng kinh niệm phật ba bốn thời nhưng sao thấy mẹ con càng tu nhiều càng nhiều thành kiến chấp kiến, càng tu mẹ càng thấy mẹ hiểu được giáo lý của Đức Phật nên những ai mà mẹ thấy sống chưa đúng với giáo pháp mà mẹ đọc được thì mẹ dùng những từ ngữ rất gay gắt cay nghiệt để nói về họ, khi mẹ như vậy với con thì trước đây con cũng rất buồn nhưng sau khi tu tập theo bát chánh đạo con đã không còn buồn nữa. Nhưng con phải làm gì để giúp mẹ vì mẹ con không muốn tu thiền, mẹ nghĩ rằng nó khó thành tựu. Thưa thầy có ý kiến cho rằng thà chấp thủ vào giới cấm giữ giới do tham và sân còn hơn là không giữ giới vậy nên hứa hẹn một tây phương cực lạc hay dùng địa ngục để khiến người ta phải giữ giới là nên làm vì không nhiều người có thể xóa bỏ được tham sân si có thể sẽ không hết khổ nhưng sẽ đỡ khổ hơn khi phạm giới như vậy có đúng không ạ?

Trả lời: Quý vị thấy rằng nếu như tu tập tôn giáo nào mà ở trong bát tà đạo với vô minh và chấp thủ thì đương nhiên càng thấm bao nhiêu, càng thực hành bao nhiêu thì cái chấp đó nó càng lớn ra bấy nhiêu và đặc biệt là tôn giáo, bất kỳ cái tôn giáo nào, kể cả là trong Phật giáo bây giờ Phật giáo tôn giáo thì cái chấp thủ càng nặng nề bấy nhiêu. Cho nên quý vị thấy rằng đã là tôn giáo thì là chấp thủ, cho nên là tôn giáo bảo thủ, chấp thủ những cái kiến thức rất là ngây thơ, rất là ấu trĩ, rất là lạc hậu, nhưng mà không bao giờ chịu buông bỏ, chịu thay đổi.

Cho nên thế giới đã đổi thay, kiến thức người ta khám phá càng nhiều nhưng mà những cái kiến thức ấu trĩ khởi đầu của các tôn giáo cho dù là ngày nay nó trái với sự thật nhưng mà các tôn giáo không bao giờ từ bỏ các kiến thức ngây thơ ấu trĩ đó. Nó là biểu hiện của chấp thủ, cho nên

quý vị nói là dùng các hình thức đe dọa vân vân để là người ta giữ giới cấm thủ vân vân, đương nhiên cũng chỉ là ở trong luân hồi thôi, hết kiếp này lại tái sinh vào kiếp khác, vẫn là cái lộ trình tâm bát tà đạo, nó đâu có thoát ra được, có giải thoát được, có hết khổ được. Cho nên nó chỉ quanh quẩn nơi khổ thôi.

Còn khi mà quý vị thực hành bát chánh đạo, quý vị thực hành học và hành đúng thì lúc đó quý vị thoát ra khỏi tôn giáo, thoát ra khỏi thế gian, quý vị mới thực sự là giải thoát. Tuy rằng mọi người nói đến Đức Phật dạy để chấm dứt luân hồi sinh tử, nhưng mà chấm dứt luân hồi sinh tử là như thế nào thì không ai hiểu được sự thật mà người ta lại giải thích theo cái tà kiến của mình.

Còn bây giờ là quý vị rất nhiều người đã tâm sự nói rằng là đến đây quý vị học tu là để chết, nói câu đó làm cho người nhiều người thậm chí là nhiều người đến ngày thứ tư nghe nói đến câu đó là một muốn bỏ về rồi ấy tu được tu là để sống mã để là hạnh phúc để sung sướng để là trường tồn để vĩnh cửu là theo cái hiểu biết của nhân loại và người ta giải thích lời Phật dạy theo kiểu đó chứ còn là nói ngược lại những cái điều mà Đức Phật phát hiện và truyền giải thì đi ngược lại thế gian mà tu là để chết nhưng mà tu là để chết thật là chết như thế nào thì quý vị phải chịu khó học ngày mai, ngày mốt nữa thì lúc đó mới thấu hiểu được cái này và mới chấp nhận được cái này

Câu 18: Mong thiền sư giải đáp, dạo này đầu óc con trống rỗng, tâm không khởi lên gì như khi giao tiếp con bị quên mất ngôn từ và những thông tin mới tiếp nhận, làm sao để cải thiện tình trạng này?

Trả lời: Quý vị thấy rằng đây là biểu hiện của giảm trí nhớ và quý vị sẽ thấy rằng trí nhớ nó có một cái yếu tố nó quyết định nó phụ thuộc vào hai yếu tố, nhưng mà có một cái yếu tố là phụ thuộc vào cái tế bào thần kinh não bộ và cái tế bào thần kinh não bộ thì nó phụ thuộc vào lứa tuổi. Từ trẻ mới sinh ra cho đến 7 tuổi khi đó tế bào thần kinh não bộ phát triển cho nên trí nhớ dần dần mới phát triển và từ bảy tuổi trở lên thì nó mới bắt đầu là tương đối hoàn thiện. Còn thời kỳ trung niên thì nó cũng đang còn giữ được nhưng mà càng tuổi tác thì tế vào thần kinh não bộ bắt đầu lão hóa và trí nhớ giảm. Đây là quy luật của nó thôi.

Hỏi: Những cảm giác trong thân không có sự tiếp xúc từ bên ngoài như đau tim buồn ngủ là cảm giác gì?

Trả lời: Đó là cảm giác xúc chạm do nội xúc mà phát sinh ra. Nội xúc ở đây là tiếp xúc ở bên trong cơ thể. Ngoại xúc là những cái bên ngoài như là không khí rồi ánh sáng rồi là vật thể tiếp xúc với thân gọi là ngoại xúc, còn ở bên trong như là đau bụng hoặc là đau dạ dày là do cái nội xúc ở bên trong.

Hỏi: Làm sao để không còn cảm giác lười biếng. Vì sao lại hay sinh ra cảm giác lười biếng?

Trả lời: Lộ trình tâm bát tà đạo có tham có sân có si thì có lười biếng, lười biếng là biểu hiện của cái tâm chán ghét, chán hoặc là ghét cái việc đó thì phát sinh cái kết quả là lười biếng. Bây giờ quý vị thích cái gì trong bát tà đạo thì có ba thái độ thích chán ghét, chán ghét thì sinh lười biếng. Mà nếu như là thích thì lúc đó là tích cực, không còn lười biếng nữa. Cho nên

là đa phần bây giờ là phải phát triển, chuyển cái chán ghét sang cái yêu thích, hay cụ thể là chuyển cái chán ghét sang yêu thương, làm chủ tâm điều khiển chuyển hóa. Bởi vì khi mà thích, khi mà yêu thương lúc đó không có chán ghét thì yêu thương hay là thích thú thì tích cực thì là lúc đó là vui thoải mái. Nhưng mà quý vị sẽ thấy rằng là đó là lý thuyết suông là bởi vì không hiểu được bản chất của của tâm là vô chủ vô sở, không ai làm chủ điều khiển được nó cả cho nên muốn chuyển hóa chán ghét thành yêu thương, đó là cái chủ trương của rất nhiều người hiện nay tuy rằng họ không không lý giải được nhưng mà họ nhận xét khi mà thích thú yêu thương cái gì thì lúc đó là tích cực vui thoải mái, khi mà chán ghét thì lười biếng khổ não, cho nên là làm sao yêu thương tất cả rồi thích thú tất cả mọi chuyện. Nhưng mà đó là cái ảo tưởng. Còn bây giờ quý vị muốn chấm dứt cái lười biếng thì quý vị phải thực hành bát chánh đạo. Bát chánh đạo không có thích chán ghét nhưng mà có chánh định, có chánh tích cực cho nên tâm trạng khi nào cũng là tích cực vui thoải mái.

Hỏi: Cần phải học và đọc thêm cái gì để tăng văn tuệ cho chánh tri kiến, những bộ kinh đọc mà không hiểu hoặc dễ bị tư duy hiểu sai thì phải làm sao?

Trả lời: quý vị nên có 23 bài giảng và in quyển sách con đường hai ngả. Quý vị tiếp tục nghiên cứu, chỉ khi nào mà quý vị thông hiểu thật sự rồi thì quý vị mới tham khảo các cái khác để quý vị phân biệt những cái mà quý vị đọc bên ngoài đó là vô minh hay là minh.

Hỏi: Việc nhìn thấy được kiếp trước của mình thông qua thôi miên hoặc trạng thái định có tồn tại không

Trả lời: Cái này là không hề có mà là tương tác của hóa sanh.

Hỏi: Nếu có nhiều ngành nghề công việc để làm mà không muốn theo lộ trình tâm bát tà đạo thì lựa chọn ngành nghề công việc nào để làm ạ?

Trả lời: Cái này thì quý vị phải học hành thông ,chính trí tuệ quý vị sẽ phân biệt được

Câu 19: Thưa thiền sư con có câu hỏi mong thiền sư giải đáp, con cảm ơn thiền sư. Thực chất vũ trụ này là như thế nào, tại sao lại tạo ra cơ thể vật chất này kèm các căn trần và tham sân si? Nếu tất cả chỉ là cảm Thọ thì sao phải hiểu cơ thể này tránh ăn những thứ gây dị ứng và bệnh tật cho cơ thể.

Trả lời: Quý vị thấy rằng câu hỏi đó nó cũng giống như là triết học duy vật và duy tâm đi tìm cái nguồn gốc của vũ trụ và quý vị thấy rằng là quý vị học cái bài kinh Nhất Dạ Hiền Giả rồi: quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng. Quý vị truy tìm cái khởi đầu của vũ trụ. cái gì sinh ra con người, rồi tại sao lại sinh ra vân vân để làm cái gì. Nó chẳng giải quyết được cái vấn đề của quý vị là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, cho nên là quý vị sẽ thấy rằng nếu như là quý vị thấu suốt mục đích của con người là muốn hết khổ để và được vui thì quý vị sẽ thấy rằng quý vị quan sát ngay bây giờ và tại đây, quý vị kinh nghiệm được nếu như là ngay bây giờ mà có vô minh, có tham sân si thì có khổ và nếu như là ngay bây giờ mà có minh, có chánh kiến, có chánh định, có chánh kiến thì lúc đó chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Thế thì quý vị thấy rằng tìm hiểu như là duy vật thì cho rằng vật chất có trước tinh thần có sau hay là duy tâm thì nói rằng tinh thần có trước vật chất có sau, rồi từ đó sản sinh loài người, thế giới vân vân. Giải thích như vậy nó có giải quyết được cái vấn đề khổ đâu, những cái vấn đề đó nó

chẳng liên quan đến cái vấn đề là giải quyết khổ ngay bây giờ và tại đây, cho nên quý vị thấy rằng giáo pháp của đức Phật rất thiết thực hiện tại là chỉ chú tâm vào Tứ Thánh Đế thôi. Bốn cái sự thật này thì quý vị sẽ đạt được mục đích là hết khổ được vui ngay bây giờ và tại đây và khi mà hết khổ được vui không còn có cái gì phải băn khoăn, không có cái gì phải tìm hiểu, không có cái câu hỏi nào khởi lên nữa.

Nếu tất cả chỉ là cảm thọ thì sao phải hiểu cơ thể này. Đương nhiên là quý vị sẽ thấy rằng cái được thấy được nghe được cảm nhận là cảm thọ nhưng mà do cái thân thể con người tương tác với thế giới mà phát sinh, cho nên quý vị thấy rằng cảm giác đó nó là do hai nhân tương tác mà mà phát sinh ra, trong đó có một nhân là thân thể này cho nên cái cảm giác khổ thọ phát sinh thì bản chất của cái thân này phải có một trong hai nhân phát sinh ra, cho nên để mà quý vị thấy rằng khổ thọ trên thân, cảm giác đau đớn hay là gì cũng là khổ tuy rằng là nó chỉ chiếm 50% nhưng mà nó cũng là khổ, bây giờ nếu như là cải thiện được nó thì cũng làm giảm thiểu cái khổ trên thân, thế thì phải khám phá cấu trúc, rồi là tư duy về cơ thể để tìm ra cái quy luật duyên khởi của nó để có thể rằng thay đổi cái nhân đó, để chấm dứt cái cái khổ thọ đó.

Cho nên quý vị phải hiểu rằng cái mục đích của cuộc đời là để chấm dứt khổ thì trong đó có khổ tâm và khổ thân, cho nên nghiên cứu về thân thể thì để là giảm thiệu cái khổ thân.

Câu 20: Nếu nhịp thở trở nên rất nhẹ gần như là không cảm giác được thì phải làm sao để duy trì chánh niệm hay phải tiếp tục như thế nào, xin thiền sư giải đáp.

Trả lời: Nếu như quý vị thực hành mà quý vị cảm thấy cái cảm giác thở vô thở ra nó nhẹ nó vi tế gần như không cảm nhận được thì lúc đó là quý vị đang trong chánh niệm, đang trong sự chú tâm liên tục, đang ở trong chánh định và thậm chí là nó có thể là ở tam thiền hoặc tứ thiền, thì lúc đó là đang chánh niệm thì làm gì mà phải giữ chánh niệm nữa.

Câu 21: Thưa thiền sư cha con 70 tuổi con muốn cha con học theo phương pháp này nhưng răng cha con rụng hết thì việc thực hành khi ngậm chặt răng lưỡi có trở ngại lắm không?

Trả lời: Làm gì có trở ngại khi mà răng không có thì cái lợi nó chạm vào nhau cũng gây nên cảm giác nổi trội. Cái này thì tự mình hướng dẫn rồi thực hành.

Câu 22: Con kính chúc sư ông nhiều sức khỏe. Con có câu hỏi như sau: khi Đức Phật mới sinh ra đã có một nhà tiên tri phán rằng tương lai sẽ trở thành bậc giác ngộ chánh đẳng chánh giác giúp cho nhân loại giác ngộ và thoát được cái khổ vậy cho con hỏi nhân duyên nào Ngài được chọn làm bậc giác ngộ và có phải trước đó đã có nhiều vị Phật đã chứng được chân lý này và có phải Đức Phật là vị phật tiếp theo nối tiếp nhân loại thoát khổ. Con xin cảm ơn sư ông.

Trả lời: Đương nhiên quý vị đang học, quý vị chưa thuần thục, chưa thành thạo cái pháp này, nhưng mà những kiến thức của cái khóa học 23 ngày rất là nhiều, phải nói là rất đồ sộ, quý vị phải học nhiều lần, ôn luyện

nhiều lần thì quý vị mới nắm nắm vững được lý thuyết, nhưng mà nắm vững cái lý thuyết đó để áp dụng nó trong cuộc sống, áp dụng nó trong cuộc sống là để quý vị trả lời các cái nghi vấn này thì quý vị có thể là tự mình trả lời cái nghi vấn này. Nếu như là quý vị nắm vững những điều mà quý vị học và bài học đầu tiên mà quý vị học là năm tính chất của Giáo Pháp.

Giáo pháp của đức phật chứng ngộ và thuyết giảng phải đảm bảo năm tính chất : một là thiết thực hiện tại, hai là đến để để mà thấy, ba là không bị chi phối bởi thời gian, bốn là có tính chất hướng thượng, năm là cho người trí tự mình giác ngộ. Nếu như là quý vị đọc chỗ nào, nghe chỗ nào, bài giảng nào hay kinh điển nào mà quý vị so sánh nội dung đó với năm tính chất của giáo pháp mà có đầy đủ năm cái tính chất này thì quý vị kết luận những điều đó bất kể ai nói ra mà có năm tính chất này thì đều có thể kết luận nó là đúng với cái lời Phật dạy. Còn nếu như là nó thiếu một trong năm tính chất này hay là thiếu cả năm tính chất này thì kết luận đó là của những người sau nói một cách sai lạc điều Phật dạy thôi.

Thế thì quý vị đọc những điều này thì quý vị thấy rằng năm tính chất của Giáo Pháp trong đó có tính chất thứ hai là đến để mà thấy, tức là những điều mà đức phật chứng ngộ và thuyết giảng là làm cho người nghe có thể kiểm tra kiểm chứng được bằng mắt thấy, tai nghe, xác định nó là sự thật xảy ra trong cuộc đời này thì lúc đó quý vị mới kết luận đó là Giáo Pháp. Còn những gì mà quý vị nghe rồi quý vị không thể nào kiểm tra kiểm chứng được nó bằng mắt thấy tai nghe của mình thì lúc đó là quý vị chỉ tin được được nó thôi, đến để mà tin thôi thì nó không phải là giáo pháp.

Thế thì những điều mà quý vị đọc trong kinh điển đó quý vị chỉ đến để mà tin thôi chứ quý vị không thể kiểm tra kiểm chứng được cho nên đó không phải giáo pháp thật đó tồn tại trong đạo Phật tôn giáo mà nó chịu ảnh hưởng của cái kiến thức thời bấy giờ, của đạo Bà La Môn giáo, của tướng số. Cho nên quý vị thấy rằng những cái điều đó là đến để mà tin chứ không phải đến để mà thấy, Vả lại những điều đó có thiết thực hiện tại không, điều nào mà đưa đến chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây thì mới là thiết thực hiện tại. Những điều đó làm cho quý vị có tin thì nó cũng không làm cho quý vị giảm thiểu tham sân si, không làm cho quý vị chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.
Quý vị có thấy những cái kiến thức như vậy nó không phải là thiết thực hiện tại bởi vì nó không giúp cho con người chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, nó không làm giảm thiểu được tham sân si, không giúp cho con người là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, nó không giúp cho người nghe là đến để mà thấy. Cho nên là quý vị có cái tiêu chuẩn đó rồi nếu như là quý vị nhớ được tiêu chuẩn đó, quý vị lập tức là so sánh cái nội dung này với năm cái tiêu chuẩn đó thì quý vị kết luận cái này không cần phải quan tâm. Bởi vì nó không thiết thực hiện tại, nó không phải đến để mà thấy, nó không phải là lời dạy của Phật .

Như vậy tôi đã trả lời cho quý vị 22 câu hỏi tối nay, mong rằng là quý vị sẽ là lĩnh hồi được những điều này rồi nhất hướng đến học và hành tứ thánh đế, bát chánh đạo để là kinh nghiệm được tâm giải thoát, tuệ giải thoát, để chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, để có thể rằng chấm dứt luân hồi sinh tử ngay trong kiếp sống này bây giờ.